

**Planning salle COTA**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE
9h	<b>YOGA</b> 9h00 - 10h00 <i>FRANÇOISE</i>		<b>PILATES</b> 9h00-10h00 <i>TESS</i>	<b>PILATES</b> 9h30-10h30 <i>SOPHIE</i>		<b>CYCLE PLEINE CONSCIENCE</b> 9h30-11h (12-14 ans) et 11h15-12h45 (15-19 ans) <i>PASCALE</i>
10h	<b>TAI CHI</b> 10h30-12h <i>MARIE-CHRISTINE</i>		<b>PILATES</b> 10h15-11h15 <i>PASCALE</i>			
11h				<b>PILATES</b> 11h00-12h00 <i>SOPHIE</i>		
12h		<b>YOGA THERAPIE</b> 12h30 - 13h30 <i>MARIANNE</i>				
17h				<b>PILATES</b> 17h30-18h30 <i>TESS</i>	<b>CYCLE PLEINE CONSCIENCE</b> 16h-17h (5-7 ans) et 17h- 18h (8-11ans) <i>PASCALE</i>	
18h	<b>PILATES</b> 18h15-19h15 <i>TESS</i>		<b>CYCLE STRECHING THERAPEUTIQUE</b> 18h-19h <i>MARION</i>	<b>PILATES</b> 18h30-19h30 <i>TESS</i>	<b>YOGA KUNDALINI</b> 18H30 -20H30 <i>BAHADURJOT</i>	
19h		<b>YOGA</b> 19h30 - 20h30 <i>FRANÇOISE</i>	<b>YOGA</b> 19h00 - 20h00 <i>FRANÇOISE</i>			
20h	<b>CYCLE PLEINE CONSCIENCE ADULTE</b> 19h30-22h <i>LAURENCE</i>			<b>CYCLE CNV</b> 20h-22h <i>CAROLINE</i>		
	Yoga thérapie	Mariane: 010 22 22 91		Tai Chi	Marie-Christine : 010 65 95 10	
	Yoga	Françoise : 0471 72 61 36		<b>Pilates</b>	<b>Pascale : 0473 94 28 58</b>	
	Kundalini	Bahadurjot : 0495 821 340		Pilates	Sophie : 0474 95 72 55	
				Pilates	Tess : 0473 83 59 91	
					Pleine Consc.	Laurence : 0474 87 74 50
					CNV	Caroline : 0475 47 78 90
					Pleine Consc.	Pascale : 0473 48 46 46
					Stretching	Marion : 0475 45 98 02